

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## L'ALTIPLANO ENSOLEILLÉ DU CAPCIR EN RAQUETTES

Randonnées accompagnées en raquettes, en étoile

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de marche

5 nuits en hôtel \*\*, avec remise en forme incluse

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Sculptées par d'anciens glaciers, venez découvrir en toute tranquillité et à votre rythme, ces montagnes sauvages et cet extraordinaire altiplano, situé à 1800 m avec son âme et son accent catalan !

Sous leurs parures blanches, ces vallées dévoileront des pinèdes d'altitude, des crêtes sauvages et de merveilleux chapelets de lacs, figés par l'hiver.

Nous vous proposons une évasion neige au pays du soleil, en raquettes pendant 6 jours pour mieux vous imprégner de toutes ces beautés catalanes !

## NOS POINTS FORTS

- Un circuit sélectionnant les plus belles randonnées en raquettes, sur 6 jours
- Une découverte des Pyrénées Orientales et de ses spécialités gastronomiques
- Un hôtel \*\* avec son centre de balnéothérapie compris pendant tout le séjour

### DATES : du dimanche au vendredi

12/01 au 17/01/2025  
19/01 au 24/01/2025  
26/01 au 31/01/2025\*

02/02 au 07/02/2025\*  
09/02 au 14/02/2025\*  
16/02 au 21/02/2025\*

23/02 au 28/02/2025  
02/03 au 07/03/2025  
09/03 au 14/03/2025

### TARIFS

745 € par personne

825 € \* par personne

#### Supplément chambre individuelle : + 160 €

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 75 € \* par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 75 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 85 € \* par personne

#### LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin.
- la taxe de séjour.

#### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

#### POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

#### RÈGLEMENT :

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

## LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

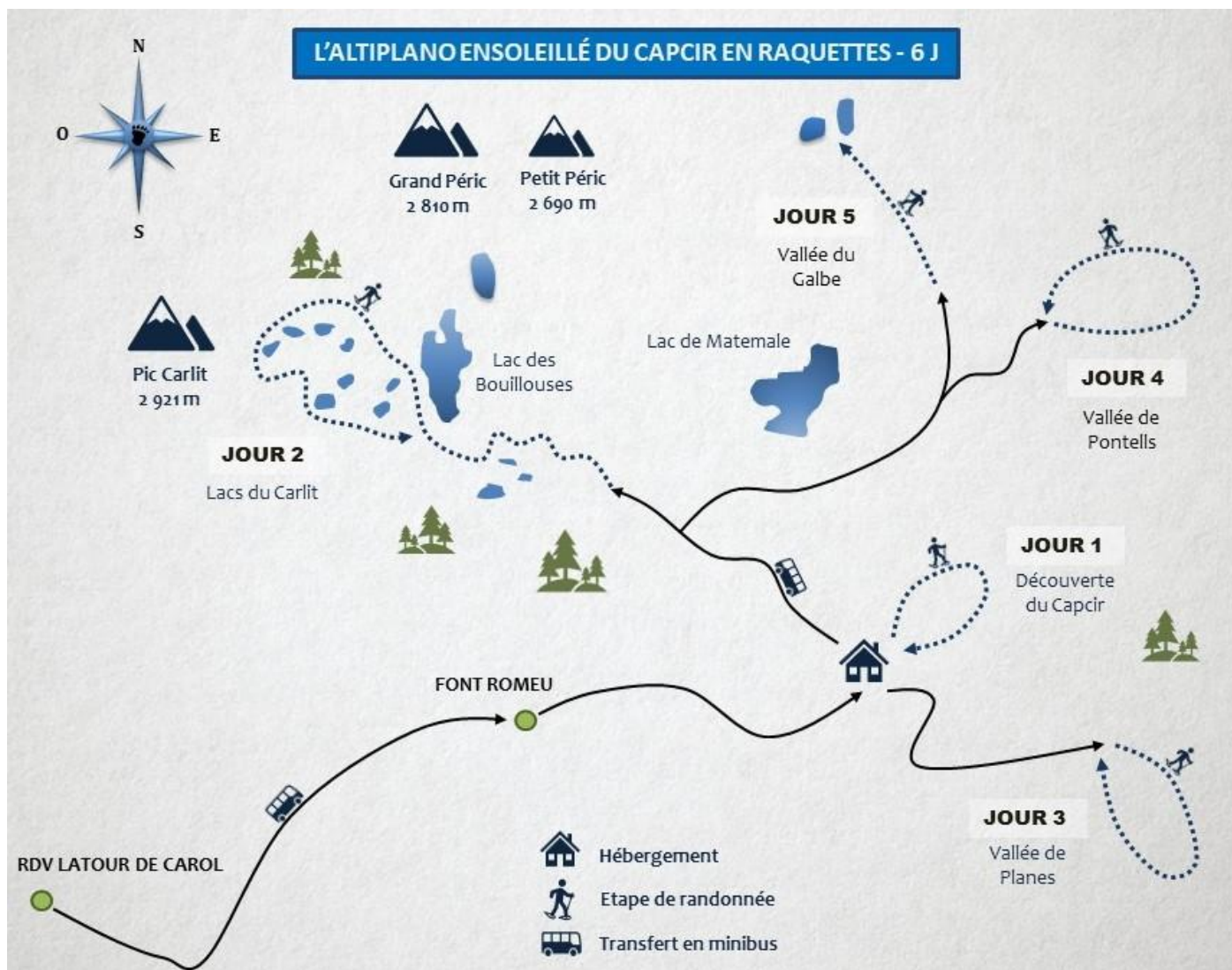
**Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2% du montant du séjour).

**Assurance Annulation + extension COVID** (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Votre itinéraire





# Déroulement du séjour

## Jour 1 : DÉCOUVERTE DU CAPCIR



Accueil à la gare SNCF de La Tour de Carol pour 9h00  
Dépose des bagages à notre hôtel.  
Puis transfert en minibus vers notre première escapade en randonnée raquettes, pour une mise en jambe.

*Environ 5h de marche et environ 450 m de dénivelé positif et négatif.*

*Nuit en hôtel \*\**

## Jour 2 : LES LACS DU CARLIT



Magnifique journée de découverte des hauts plateaux Cerdans avec ce tour des lacs supérieurs, au pied du majestueux Carlit.  
Nous déambulerons à travers ces plateaux, en traversant des forêts éparées de pins, de lacs gelés en petits vallons boisés.

*5h de marche et environ 420 m de dénivelé positif et négatif.*

*Nuit en hôtel \*\**

## Jour 3 : VALLÉE DE PLANES



Journée de descente vers le Pla des Aveillans, puis transfert sur la vallée de Planes, afin de terminer cette journée.

*5h de marche et environ 450 m de dénivelé positif et négatif.*

*Nuit en hôtel \*\**

## Jour 4 : VALLÉE DE PONTELLS



Une belle randonnée en remontant la Coume de Pontells, sous le massif du Madres, avec un panorama extraordinaire sur ce grand plateau.

*5h de marche et environ 550 m de dénivelé positif et négatif.*

*Nuit en hôtel \*\**

## Jour 5 : VALLÉE DU GALBE

---



Une dernière belle randonnée en boucle, pour découvrir les paysages boisés de cette longue vallée glaciaire du Galbe.

*5h de marche et environ 450 m de dénivelé positif et négatif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 6 : FIN DU SÉJOUR

---

Fin du séjour après le petit déjeuner






### **A NOTER :**

**Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.**

# Info séjour

## **NIVEAU : 2 CHAUSSURES**

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique la raquette ou qui souhaite la découvrir. Dénivelé positif de plus ou moins **500m** pour **4 à 5h** de marche sur terrain enneigé mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	<b>2</b>	<b>300 à 600 m</b>	<b>3 à 5h</b>
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

### **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée et du pique-nique.

### **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un **accompagnateur en montagne diplômé** connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

**RENDEZ-VOUS :** le dimanche à la gare de Latour de Carol vers 9h

**DISPERSION :** le samedi suivant vers 10h30

### **RANDONNÉES :**

Les randonnées se dérouleront dans la zone protégée des Bouillouses et dans le Parc Naturel Régional des Pyrénées catalanes.

C'est pourquoi nous respectons cet environnement naturel ainsi que le patrimoine culturel, les habitants, les ressources naturelles (eau, habitat, faune, flore).

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus pour tous les transferts, le matin et le soir pour se rendre sur les sites de randonnées.

### **HÉBERGEMENT :**

- Hôtel \*\* familial, bonne cuisine locale, sur la base de chambre double ou Single, dans un authentique village cerdan.

Cet hôtel dispose de tout le confort pour vous assurer un agréable séjour. Parking privé payant et parking gratuit à côté de l'hôtel.

**NB :** Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.

Merci pour votre compréhension.

### **REMISE EN FORME :**

Pendant tout votre séjour, vous avez libre accès aux installations collectives de l'espace "aquaforme" du centre de balnéothérapie de l'établissement comprenant : piscine avec nage à contre-courant, cascade, col de cygne hydro massant, jacuzzi, sauna, hammam, (prévoir votre peignoir et/ou drap de bain et une paire de sandales en plastique)

### **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant. Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

### **CLIMAT :**

Les Pyrénées Orientales jouissent d'un ensoleillement inégalable !

En effet, avec plus de 300 jours de soleil par an et un enneigement conséquent, vous serez émerveillés par cet environnement exceptionnel !

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

*Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)*



- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour raquette...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta  
 31390 CARBONNE  
 TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
 SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
 R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
 Garantie financière : Groupama caution  
 Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
 TVA intracommunautaire : FR27828692442